



Lesplanning EKMA Waasland

Februari 2012

woensdag	1	Conceptles	gebruik veiligheidshouding en body defence
zaterdag	4	Techniek overzicht	ontsnappen uit wurgingen
woensdag	8	Stresstraining	
zaterdag	11	Techniek detail	ontsnappen aanzet full nelson
maandag	13	Techniek overzicht	ontsnappen uit bearhugs
donderdag	16	Rollenspel	de-escalatie
zaterdag	18	Conceptles	stoten en trappen
zondag	19	Event Huizingen	zie site voor meer info!
maandag	20	Techniek detail	ontsnappen uit voorwaartse polsgrepen
donderdag	23	Techniek overzicht	ontsnappen uit pistoolbedreigingen
zaterdag	25	Stresstraining	
maandag	27	Techniek detail	ontsnappen uit guillotine

Techniek overzicht: Overzicht van een reeks technieken, vb. wurgingen. Rustige opwarming, stretching en uitvoering.

Techniek detail: Detail van één bepaalde techniek, eventueel zelfs maar 1 hoek. Beginnen met een rustige opbouw, gaande tot hevige uitvoering.

Conceptles: Opwarming / drills en toepassing van de concepten. Kan hevig en fysiek zwaar zijn.

Rollenspel: Opgelegd rollenspel met briefing/debriefing. Rustig, analytisch. Gaat door in onze dancing, winkel of straat...

Stresstraining: Fysieke stressinductie, uitvoering van één of meerdere technieken / concepten onder moeilijke omstandigheden.

OPGELET: vanaf 13 februari verhuizen we naar de nieuwe locatie (Verzusteringslaan 20 Sint Niklaas) Gelieve de 13 zelf een 20-tal minuten voor aanvang van de les aanwezig te zijn. De lesuren staan op de website:

www.kravmaga-waasland.be

Gelieve deze website regelmatig te raadplegen!